

Implementasi perilaku hidup bersih dan sehat di SMA Semesta Semarang

Lolia Diyah Putri Cornellisa¹, Kumala Dewi Darmawi^{2,*}

¹ Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

² Bagian Patologi Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

*korespondensi email: kumalad@fk.untar.ac.id

ABSTRAK

Perilaku hidup sehat dan kemampuan masyarakat dalam memilih serta memperoleh layanan kesehatan yang berkualitas sangat berpengaruh terhadap keberhasilan pembangunan kesehatan. Oleh karena itu, salah satu misi utama sektor kesehatan ialah mendorong kemandirian masyarakat untuk menerapkan pola hidup bersih dan sehat. Anak usia sekolah merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah kesehatan. Pada usia ini, anak juga sangat peka terhadap stimulasi dan mudah untuk dibimbing, diarahkan, serta diberi penanaman kebiasaan baik. Hal ini termasuk kebiasaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang dapat diterapkan sejak dini. Upaya untuk membina, mengembangkan, dan meningkatkan kemampuan hidup sehat serta derajat kesehatan peserta didik dilakukan melalui program pendidikan di sekolah, serta melalui berbagai kegiatan di luar sekolah yang bertujuan untuk pembinaan dan pemeliharaan kesehatan masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan dan sikap PHBS pada siswa SMA Semesta Semarang kelas 10-12 tahun ajaran 2023/2024. Studi ini ialah studi deskriptif yang menggunakan metode potong lintang (*cross sectional*) pada 80 siswa SMA Semesta Semarang. Pengumpulan data studi menggunakan kuesioner yang menilai pengetahuan, sikap dan perilaku siswa terhadap PHBS. Hasil studi menunjukkan bahwa pengetahuan maupun sikap siswa mengenai PHBS dalam kategori baik (77 siswa; 96,3%), dan tindakan siswa dalam mengimplemetasikan PHBS juga tergolong baik (72 siswa; 90%).

Kata kunci: perilaku hidup bersih dan sehat; PHBS; pelajar

ABSTRACT

Healthy lifestyle behaviors and the community's ability to select and access quality healthcare services play a crucial role in the advancement of health development. Consequently, one of the primary objectives of the health sector is to foster community autonomy in adopting healthy lifestyles. School-aged children represent a particularly vulnerable group concerning health issues. During this developmental stage, children are highly receptive to external influences and can be more easily guided, directed, and educated in adopting beneficial habits, including practices promoting cleanliness and a healthy lifestyle. Clean and Healthy Lifestyle Behavior (PHBS) in schools encompasses a series of actions undertaken by students, teachers, and the wider school community as a result of the educational process. Efforts to cultivate, develop, and enhance students' ability to live healthily and improve their health status are implemented through educational programs within schools and various activities outside the classroom aimed at promoting and maintaining community health. This study seeks to examine the relationship between knowledge and attitudes toward PHBS among students of SMA Semesta Semarang from Grades 10 to 12 in 2024. The study is descriptive and utilizes a cross-sectional method involving 80 students from SMA Semesta Semarang. The findings indicate that students possess a high level of knowledge regarding PHBS (77 students; 96.3%), exhibit positive attitudes toward PHBS (77 students; 96.3%), and demonstrate commendable practices related to PHBS (72 students; 90%).

Keywords: clean and healthy lifestyle behaviour; PHBS; high school students

PENDAHULUAN

Masa sekolah merupakan periode di mana anak mengembangkan keterampilan fisik dan membangun tubuh yang sehat. Perkembangan anak pada tahap ini mempengaruhi fase berikutnya, sehingga kelainan sekecil apapun dapat menurunkan kualitas sumber daya manusia dimasa depan.¹ Sekolah berperan penting dalam mencetak sumber daya manusia yang siap bersaing ditingkat global dan menyiapkan generasi penerus bangsa yang peka terhadap masalah kesehatan.² Masalah kesehatan yang sering terjadi pada anak usia sekolah meliputi gangguan perilaku, perkembangan fisiologis, kesulitan belajar, serta masalah kesehatan umum.³ Masalah kesehatan yang terjadi dan berkaitan dengan penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang belum maksimal memicu timbulnya masalah kesehatan, seperti kecacingan, diare, dan infeksi saluran pernapasan akut (ISPA). Perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah merupakan serangkaian tindakan yang dilakukan oleh siswa, guru, dan masyarakat sekitar sekolah berdasarkan kesadaran, untuk mencegah penyakit, meningkatkan kesehatan, dan menciptakan lingkungan yang sehat.⁴ Buku saku PHBS Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun

2008 menyebutkan indikator PHBS di sekolah, seperti mencuci tangan dengan sabun, menggunakan jamban bersih, tidak merokok, memberantas jentik nyamuk, membuang sampah pada tempatnya, serta rutin menimbang berat badan dan berolahraga. Penerapan PHBS di sekolah dapat berhasil bila tersedia fasilitas yang memadai, seperti air bersih, kantin sehat, jamban layak, dan tempat sampah.^{5,6}

Salah satu studi yang dilakukan oleh Naswya, dkk. pada siswa SMA Islam Nur El Ghazy menyebutkan bahwa 49,2% responden mengetahui dengan baik tentang PHBS.⁷ Sementara itu, studi lain yang dilakukan pada siswa/siswi SMA Negeri 1 Simpangempat, Kabupaten Karo mendapatkan 100% pelajarnya memiliki pengetahuan yang "baik" mengenai PHBS.⁸ Namun, studi Febiyanti dan Rizanna pada SMA Patriot Kota Bekasi mendapatkan hanya 24,5% yang memiliki sikap "baik" tentang PHBS.⁹ Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan studi terkait pengetahuan dengan penerapan PHBS di SMA Semesta Semarang.

METODE STUDI

Studi deskriptif observasional ini menggunakan metode *cross sectional*, dengan tujuan untuk mengetahui

hubungan pengetahuan sikap dan tindakan tentang PHB pada siswa kelas 10-12 di SMA Semesta Semarang. Pemilihan subjek studi menggunakan total sampling pada siswa yang bersedia ikut serta dalam studi ini. Pengumpulan data dilakukan menggunakan wawancara kuesioner yang terdiri atas 3 bagian, yaitu tingkat pengetahuan, sikap dan perilaku siswa terkait PHBS dengan masing-masing berisi 12 pertanyaan. Jika perolehan setiap bagian <40% yang benar maka tergolong “kurang”, jika berada dalam rentang 40-75%, dikalatan “cukup”, dan jika total skor >75%, maka tergolong “baik”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 80 pelajar kelas 10-12 SMA Semesta Semarang tahun ajaran 2023/2024 yang menjadi subjek studi ini. Responden berjenis kelamin perempuan berjumlah 61 (76,3%) orang dan responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 19 (23,8%) orang. Pengetahuan terhadap PHBS dikelompokkan menjadi kelompok baik, sedang dan kurang. Berdasarkan hasil studi, didapatkan mayoritas subjek termasuk dalam kelompok baik dengan jumlah sebanyak 77 (96,3%) orang. (Tabel 1)

Tabel 1. Karakteristik subjek (N=80)

Variabel	Jumlah (%)
Jenis kelamin	
Laki-laki	19 (23,8%)
Perempuan	61 (76,3%)
Tingkat pengetahuan	
Baik	77 (96,3%)
Cukup	3 (3,7%)
Kurang	0
Tingkat sikap	
Baik	77 (96,3%)
Cukup	3 (3,7%)
Kurang	0
Tingkat sikap	
Baik	72 (90%)
Cukup	8 (10%)
Kurang	0

Hasil tersebut sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Nasywa, dkk. tahun 2023 terhadap siswa SMA Islam Nur EL Ghazy Kabupaten Bekasi, yang menyebutkan bahwa responden yang termasuk dalam kelompok pengetahuan “baik” tentang PHBS sebesar 49,2%.⁷ Salah satu studi yang dilakukan pada pelajar SMA Negeri 1 Simpangempat Kabupaten Karo juga mendapatkan hasil yang serupa, 100% responden termasuk dalam kelompok pengetahuan “baik”.⁸

Tingkat sikap subjek studi ini dikelompokkan dalam baik, sedang dan kurang. Hasil studi ini didapatkan mayoritas subjek termasuk dalam kategori baik, yaitu sebanyak 77 (96,3%)

orang. (Tabel 1) Hasil ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Nasywa, dkk. yang mendapatkan bahwa responden yang termasuk dalam kelompok sikap “baik” sebesar 82,5%.⁷ Sedangkan pada studi yang dilakukan pada SMA Negeri 2 Tenggarong yang dilakukan oleh Meidita, dkk. mendapatkan hanya 51,6% responden yang tergolong dalam kelompok sikap “baik”.¹⁰ Studi yang dilakukan pada pelajar SMA Patriot Kota Bekasi yang dilakukan oleh Febiyanti dan Rizzanna, mendapatkan mayoritas responden (75,5%) termasuk ke dalam kelompok dengan sikap “sedang”.⁹

Tingkat tindakan subjek dikelompokkan dalam baik, sedang dan kurang. Berdasarkan hasil studi, didapatkan mayoritas subjek termasuk dalam kelompok baik sebanyak 72 (90%) orang. (Tabel 1) Hasil ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh oleh Novitasari pada anak-anak Penghuni Panti Asuhan Subulussalam Banten II di Palembang dan mendapatkan bahwa 18 (51,4%) siswa yang memiliki tindakan “baik”.¹¹

KESIMPULAN

Studi ini memperlihatkan mayoritas subjek memiliki pengetahuan, sikap dan perilaku tentang PHBS dalam kategori baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Inayah R, Arfajah A, Aini L. Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan tentang perilaku hidup bersih sehat (PHBS) pada siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Serut Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*. 2018;137-40.
2. Sugiritama IW, Wiryawan IG, Ratnayanthi IG, Arijana IG, Linawati NM, Wahyuniari IA. Pengembangan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada anak sekolah melalui metode penyuluhan. *Buletin Udayana Mengabdi*. 2021;20(1):64-70.
3. Puteri AD, Yuristin D. Penyuluhan Kesehatan Mengenai Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Anak Usia Sekolah Di Desa Binuang Kecamatan Bangkinang. *COVIT (Community Service of Tambusai)*. 2021;1(1):1-5.
4. Hendrawati S, Rosidin U, Astiani S. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) siswa/siswi di Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN). *Jurnal Perawat Indonesia*. 2020;4(1):295-307.
5. Sinaga H, Fidorova Y. Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada siswa siswi di lingkungan SMA Pancur Batu Sumatra Utara menggunakan metode PRISMA. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2023;1(4):223-30.
6. Widodo T, Susilo C. Pengaruh Tingkat Pengetahuan Phbs Dengan Perilaku Germas Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*. 2020;8(1):929-34.
7. Nasywa DD, Wahab A, Labib M, Kharisma DS. Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Dengan Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Siswa Pada Kondisi Pasca Pandemi Di SMA Islam Nur El Ghazy Kabupaten Bekasi. *Prosiding Semnalit LPPM UMJ*. 2023;1-6.
8. Perangin-Angin SB. The effect of counseling on clean and healthy behaviour (PHBS) in increasing knowledge, attitudes and actions for students of SMA Negeri 1 Simpangempat, Karo egency in 2022. *Indonesian Journal of Contemporary Multidisciplinary Research (MODERN)*. 2023;2(2):177-90.

9. Febianti M, Rizzana A. Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SMA Patriot Kota Bekasi. *Malahayati Health Student Journal*. 2023;3(11):3438-51.
10. Meidita F, Nugraha G, Mellenia F, dkk. Hubungan Antara Sikap Dan Sarana Terhadap PHBS Di Sekolah Pada Siswa SMA Negeri 2 Tenggarong. *Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*. 2022;3(2):1-10.
11. Novitasari E. Karakteristik Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Perilaku Bersih dan Sehat (PHBS) Terhadap Personal Hygiene Pada Anak-anak Penghuni Panti Asuhan Subulussalaam Banten II di Palembang Tahun 2016. [Skripsi]. Palembang: Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang; 2017.